

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

---

**ПРИНЯТО:**

На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А.Тихашин  
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОВЫШЕННОЙ  
ТРЕВОЖНОСТЬЮ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА»**

Возраст детей 5-10 лет  
Разработчик  
Трошенко Наталья Олеговна  
Педагог-психолог

Санкт – Петербург  
2021


ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

**ПРИНЯТО:**

На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

  
С.А.Тихашин  
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**  
**«АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОВЫШЕННОЙ  
ТРЕВОЖНОСТЬЮ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА»**

Возраст детей 5-10 лет  
Разработчик  
Трошенко Наталья Олеговна  
Педагог-психолог

Санкт – Петербург  
2021

## **Нормативно-правовые документы:**

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726р;
5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
9. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2
10. Устав ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и другие локальные акты учреждения.
- 11.

## **Пояснительная записка**

### **Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Адаптация детей дошкольного возраста с повышенной тревожностью к условиям детского сада» имеет социально-гуманитарную направленность.

### **Актуальность программы.**

В настоящее время возрастает число эмоциональных и поведенческих нарушений у детей. Особенно это характерно для детей с повышенным уровнем тревожности. Им сложно адаптироваться в социуме, особенно в детском саду. В силу возрастных особенностей дети 3-4 лет с повышенной тревожностью, в новых условиях детского коллектива необходимо сопровождение специалиста ( педагога – психолога). Одним из способов коррекции этих нарушений, улучшения адаптации ребёнка к социуму является игра.

### **Научная обоснованность.**

Тревожность - устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени. Как и любое сложное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты при доминировании эмоционального. Возникновение и закрепление тревожности связаны с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей ребенка, которые приобретают гипертрофированный характер. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте, основываясь на особенностях «Я-концепции», отношения к себе. До этого она является производной широкого круга семейных нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности.

Тревога как состояние оказывает в основном отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты деятельности детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов, в старшем подростковом - раннем юношеском возрастах может носить также и мобилизующий характер. На протяжении всего школьного возраста воздействие тревоги на деятельность опосредуется характеристиками педагогического общения, создаваемой педагогом общей атмосферой класса. Влияние тревожности на деятельность как свойства личности усиливается с возрастом.

Важнейшей составляющей психопрофилактики является, естественно, непосредственная психологическая работа с детьми, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, формирование собственной я - концепции. При профилактике тревожности эта работа направляется прежде всего на оптимизацию тех областей, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности для каждого периода, при психокоррекции, преодолении тревожности, а также, помимо этого, на индивидуальные «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка. Существенна для него выработка собственных эффективных моделей поведения в значимых, в том числе оценочных для человека, ситуациях. Важное место занимает подготовка детей к новым ситуациям, снижение неопределенности ситуации через предварительное ознакомление их с содержанием и условиями этих ситуаций, обсуждение возможных трудностей, обучение конструктивным способам поведения в них. Целесообразно проводить предварительное «проигрывание» наиболее значимых ситуаций

Игра является той универсальной формой деятельности, внутри которой, по определению Д.Б.Эльконина, происходят основные прогрессивные изменения в психике и личности ребёнка; игра определяет его отношения к окружающим людям, готовит к переходу на следующий возрастной этап, к новым видам деятельности. Игра - это единственная центральная деятельность ребёнка, имеющая место во все времена и у всех народов, - отмечает Лендрет и продолжает: «Детей не нужно учить играть. Дети играют спонтанно, охотно, с удовольствием, не преследуя никаких определённых целей». К. Гроос считает, что игра животных и детей имеет упражняющую функцию. Суть детской игры и, собственно, действие состоит в том, чтобы учиться приспосабливаться к изменчивым условиям существования, а также моделировать действие и взаимоотношения взрослых.

«Игра - это движение, победа, радость, удовольствие. Игра позволяет лучше понять переживание детей, их интересы, потребности, характер, темперамент. Она помогает ребёнку приобрести определённые навыки в той или иной деятельности, в том числе в общении, усвоить социальные нормы поведения, доставляют ребёнку удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние, - считает А.И.Захаров и продолжает, - к тому же игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит ослабленном виде и, кроме того, происходит их эмоциональное отреагирование - катарсис.

**Адресат программы:**

Программа рассчитана на детей 3-4 лет с сохранным интеллектом начинающих посещать дошкольное образовательное учреждение.

У детей 3-4 лет, начавших посещать д/с, часто наблюдается эмоциональный фон повышенной тревожности. Занятия с такими детьми должны помочь им успешно адаптироваться в новых условиях.

### **Цель программы:**

Адаптация детей к новым условиям в дошкольном учреждении.

### **Задачи программы:**

- Снижение уровня тревожности, агрессивности, снятие страхов у детей.
- Обучение тревожных детей умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих их ситуациях.
- Улучшение эмоционального состояния детей.

### **Обучающие:**

- Развитие познавательного интереса, включение в игровую деятельность.
- Развитие общей осведомленности.

### **Развивающие:**

- Развитие эмоциональной сферы.
- Формирование, актуализация и развитие навыков произвольной регуляции деятельности.
- Создание положительной мотивации к посещению детского сада.
- Развитие коммуникативных навыков, умения работать в группе.

### **Воспитательные:**

- Формирование адекватной самооценки.
- Развитие сотрудничества.
- Формирование общественной активности личности, потребности в самостоятельности,
- ответственности, аккуратности.
- Формирование культуры общения и поведения в социуме.
- Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:**

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

#### **Условия реализации программы:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность каждого 15-25 минут. Общая продолжительность программы – 12 занятий. Предусматривается проведение 1-2 занятий в неделю (в зависимости от возможности расписания конкретного детского сада). Форма занятий групповая.

#### **Ожидаемые результаты**

У детей значительно снижается уровень тревожности, агрессии, исчезают страхи. Они становятся более спокойными, уравновешенными, уверенными в себе.

Отмечается качественное улучшение коммуникативных навыков при взаимодействии с детьми и взрослыми.

Ребёнок становится свободнее, пробует выражать себя и принимать таким, какой он есть – и это формирует основу для здорового развития личности

### **Учебно-тематический план**

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Знакомство Имя Настроение	1	0,5	0,5
2.	Знакомство Имя Обмен	1	0,25	0,75
3.	Знакомство Приветствие, прощание	1	0,25	0,75
4.	Знакомство Совместные игры Снятие эмоционального напряжения	1	0,25	0,75
5.	Самопрезентация, доброжелательное отношение к другим детям.	1	0,25	0,75
6.	Дружелюбие, Эмоциональная разрядка	1	0,25	0,75
7.	Эмоциональная разрядка, обмен Испуг и защита	1	0,25	0,75

8.	Доброжелательность, дружеское взаимодействие, обмен, сочувствие	1	0,25	0,75
9.	Дружеское взаимодействие, сочувствие положительная мотивация	1	0,25	0,75
10.	Взаимодействие со сверстниками, дружелюбие	1	0,25	0,75
11.	Закрепление навыков взаимодействие со сверстниками дружелюбие	1	0,25	0,75
12.	Итоговое занятие. Интеграция положительных изменений	1	0,5	0,5
	ВСЕГО:	12	3,5	8,5

### Оценка результативности программы:

На начальном и конечном этапах реализации программы проводится психологическая диагностика с целью определения особенностей развития эмоциональной сферы, свойств личности.

Первичная и итоговая диагностики направлены на определение эмоционального состояния детей. Диагностика проводится в малых группах(3-4 чел.) с помощью проективного теста личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентации «Домики» (О.А.Орехова).

Необходима аналитическая оценка процесса реализации психокоррекционной программы:

Анализ продуктов деятельности детей

Наблюдение за поведением детей во время занятий.

Самоотчеты (отзывы педагогов и родителей)

### Учебно-методический комплекс программы:

1. Для проведения занятий необходимо:

1. Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении.

2. Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым.

3. В помещении должны быть удобные для детей стулья и столы.

4. В помещении не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей.

### Содержание программы

Программа включает в себя: знакомство с ребёнком; проведение диагностического обследования - выявление существующих проблем; работу с проблемой, где основу составляют психологические, подвижные игры и упражнения

### Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(3-4 года)	Сентябрь	январь	12	12	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

## Психодиагностика

### **Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики».**

Тест разработан О.А.Ореховой и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе.

Для проведения методики необходимы следующие материалы: Лист ответов; восемь цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелю.

Исследование лучше проводить с мини группой детей 2-3 чел., или индивидуально. Процедура исследования состоит из трех заданий по раскрашиванию и занимает около 20 минут.

#### **Инструкция к тесту «Домики».**

Представьте, что первый домик - это дом, в котором вы живёте. Раскрасьте его тем цветом, на который похоже ваше настроение дома в выходной день.

Представьте, что второй домик - это твой детский сад. Раскрасьте его тем цветом, на который похоже твое настроение в детском саду.

Представьте, что в третьем домике живет твоя воспитательница (которая в данный момент находится в группе). Каким цветом хотелось бы вам раскрасить ее домик? Сделайте это.

#### **Значение восьми цветов**

##### **Серый цвет (0)**

Серый цвет — это нейтральность как субъекта, так и объекта, как внутри, так и снаружи, это ни напряжение, ни расслабленность. Серый не является территорией, которую можно оживить, а просто границей. Тот, кто избирает серый цвет, границу, тот не желает выдавать себя и хочет оградить себя от всех влияний, чтобы не возбуждаться.

##### **Синий цвет (1)**

Темно-синий цвет представляет собой свободный от раздражения покой. При рассмотрении синего наступает вегетативное успокоение. Организм настраивается на шадящий режим и отдых. Темно-синий цвет выражение биологической потребности: физиологически — это покой, психологически — это удовлетворение.

##### **Зеленый цвет (2)**

Зеленый цвет стал контрольным цветом для определения психологического состояния напряжений. Напряжение психологически выражается как напряжение воли для настойчивости, упорства. «Зеленое» поведение может выразиться также и в желании иметь здоровье, и в желании долго жить или лучше, то есть может выразиться в реформаторстве.

##### **Красный цвет (3)**

Красный цвет представляет собой эрготропное физиологическое состояние. Красный цвет повышает кровяное давление, учащает пульс и дыхание. Красный цвет — это выражение жизненной силы и высоты вегетативного возбуждения. Поэтому он имеет значение желания и всех форм аппетита. Красный цвет — это стремление добиться влияния, завоевать успех и жадно желать того, что может предоставить интенсивность и полнота жизни.

##### **Желтый цвет (4)**

Желтый цвет — это самая светлая яркая краска, и воздействует поэтому легко и живо. Главной чертой желтого является отражающая свет, а поэтому излучающая во все стороны яркость, невесомая веселость. Желтый свет соответствует беспрепятственному распространению, освобождению.

##### **Фиолетовый цвет (5)**

Фиолетовый цвет пытается создать единый сплав из противоположностей, а потому — это выражение идентификации. Такая идентификация — это, деликатное прочувствование, которое становится единственно возможной эмоцией, так что все, что я думаю и хочу,



должно соответствовать действительности. Тот, кто отдает предпочтение фиолетовому цвету, тот хотел бы магических взаимоотношений.

### Коричневый цвет (6)

Коричневый цвет представляет собой живое чувственное восприятие. Поэтому положение коричневого цвета дает представление об отношении к жизненным физическим ощущениям. Коричневый цвет предпочитают тогда, когда он соответствует беспроblemному, бесконфликтному уюту.

### Черный цвет (7)

Черный цвет — это самый темный цвет. В черном завершается концентрическое направление темных цветов вплоть до окончательной точки. Черный — это абсолютная граница, где кончается жизнь. Поэтому черный цвет выражает идею «ничего». Черный — это отрицание по отношению к утверждению, которое достигает своей наивысшей точки в белом как в абсолютной свободе (отсюда — безупречность). Знамена анархистов и нигилистических союзов были черными.

## Анкета Развитие коммуникативных навыков М.И.Лисина, Т.В.Синько

№	Показатели	баллы	Критерий оценки
1	Потребность в общении	1	Не проявляет интерес к взаимодействию с детьми и взрослыми в социальных ситуациях, ведет себя отстраненно, не демонстрирует привязанность и доверие к детям и взрослым
		2	Проявляет умеренный, по настроению интерес к взаимодействию с детьми и взрослыми в социальных ситуациях, демонстрирует избирательную привязанность и доверие к детям и взрослым
		3	Проявляет устойчивый интерес к взаимодействию с детьми и взрослыми в ситуации обследования, совместной игры, на площадке, в детском саду и в других социальных ситуациях, активно демонстрирует привязанность и доверие к доброжелательным сверстникам и взрослым
2	Умение устанавливать контакт	1	Не здоровается по просьбе взрослого, не смотрит в глаза или смотрит мельком, не подает руку, избегает прикосновений к себе, избирательно интересуется деятельностью детей и взрослых, с трудом включается в предложенную игру, даже если она ему нравится. Уходя, не прощается
		2	Здоровается по просьбе взрослого по настроению, смотрит в глаза мельком, не подает руку при знакомстве, интересуется деятельностью детей и взрослых на расстоянии, включается в игру только после нескольких приглашений. Уходя, прощается при напоминании взрослого по настроению
		3	Здоровается самостоятельно или по просьбе взрослого с удовольствием, смотрит в глаза, подает руку, интересуется деятельностью, легко включается в любую игру. Всегда прощается самостоятельно или по напоминанию взрослого
3	Стиль взаимодействия	1	<b>Стремление к уединению</b> – играет в отдалении от детей, не участвует в подвижных играх, в хороводах, предпочитает настольно-печатные игры за столом
		2/д	<b>Доминирование</b> – стремиться быть первым, не учитывает интересы других детей, может отнять игрушку, активно демонстрирует недовольство
		2/п	<b>Подчинение</b> – легко соглашается на предложенную роль в игре, отдает игрушку по первой просьбе, скрывает огорчение
		3	<b>Сотрудничество</b> – проявляет взаимопомощь, сопереживание, заботу, отзывчивость в играх и совместной деятельности

4	Выраженность эмоций	1/Н 1/Л	<b>Низкая</b> - лицо амимичное, напряженное, движения и жесты скованные Эмоциональная <b>лабильность</b> – резкий переход от одной эмоции к другой, прямо противоположной
		2	<b>Умеренная</b> - определяется уровнем комфортности ситуации для ребенка или его личным социальным опытом
		3	<b>Достаточная</b> - адекватная ситуации. В играх и совместной деятельности чаще преобладают положительно окрашенные эмоции
5	Умение владеть собой	1	Не адекватно соотносит «желаемое и возможное», не может проявить терпение и уступчивость по просьбе взрослого или ребенка, склонен к реакциям резкого протеста и вербальной или физической агрессии
		2	Не всегда адекватно соотносит «желаемое и возможное», терпение и уступчивость по просьбе взрослого или ребенка проявляет ситуативно, по настроению
		3	Адекватно соотносит «желаемое и возможное», может проявить терпение и уступчивость по просьбе взрослого или ребенка

### Анкета Выраженность эмоциональных проявлений (Степанова Г.)

Эмоции	Балл	Проявление в поведении
Страх	1	Спокоен, нерешителен, малоактивен
	2	Таращится, пялит глаза, смотрит и сторонится, уклоняется
	3	Морщится, хмурит брови, отворачивается, возбужден, напряжен
	4	Отказывается смотреть, убегает, хнычет, дрожит
	5	Хватается за близкого, замирает, волнуется, плачет, визжит
Гнев	1	Спокоен, отворачивается, хмурит брови, смотрит угрюмо
	2	Морщится, надувает губы, становится более активным, корчит рожи, возбужден, сдерживает слезы, отворачивается
	3	Убегает, хнычет, протягивает руки, крепко зажмуривается. Колотит руками, сжимает кулаки
	4	Все отвергает, плачет, пронзительно кричит, дрожит, убегает, дергается, колотит руками
	5	Орет, визжит, кидается, чем-либо, набрасывается
Тревожность	1	Ожидание неудач, неприятностей, неодобрения старших
	2	Чрезмерная исполнительность, ответственность, заискивание перед детьми и взрослыми
	3	Неуверенность в себе, заниженная самооценка
	4	Безынициативность, пассивность, робость,
	5	Повышенная возбудимость, напряженность, скованность, страх перед всем новым, незнакомым, непривычным
Агрессивность	1	Упрямство, стремление возражать, отказываться
	2	Часто обижает животных
	3	Дразнит сверстников, выкрикивает обидные фразы, оскорбляющие другого человека
	4	Ломает игрушки, разрушает постройки, сделанные другими детьми или взрослыми в ответ на замечание либо запрет
	5	Стремится намеренно причинить вред и боль другому, обидеть по средствам слов, ударить без видимой причины
Импульсивность	1	Легкая переключаемость внимания, отвлекаемость от интересного занятия
	2	Нелюбовь к однообразной работе, жажда новых впечатлений
	3	Легко возникающие и быстро проходящие обиды
	4	Неумение ждать, нетерпеливость, несдержанность эмоций

	5	Вспыльчивость, несдержанность, раздражительность, поведение без учета интересов окружающих
--	---	--

## Конспекты занятий по учебной программе

### Занятие 1.

#### 1. «Знакомство со щенком».

Дети по кругу знакомятся со щенком, который боится. Каждый ребенок называет своё имя. Гладит щенка: - «Ты хороший! Я тебя не обижу!»

#### 2. «Паровозик».

Каждый ребёнок берёт щенка и, как паровоз, едет по кругу. Остальные дети хлопают в ладоши, называя ребёнка по имени.

#### 3. «Настроение».

Щенок приносит детям воск, мелки и бумагу. – «Закройте глаза, какого цвета ваше настроение? Синее, как море? Зелёное, как травка? Желтое, как солнышко? Красное, как ягодка? ... Закрасьте, свой листочек таким цветом, как ваше настроение. Каждый ребёнок рассказывает про свой рисунок.

#### 4. «Комочки».

Поиграем в сердитое настроение. Мы рассердились на бумагу. Чистый лист бумаги каждому. Дети мнут листочки бумаги, получают комочки. Встав в линию, кидают комочки как можно дальше. Все возвращаются в круг с комочками. Выбрасывают сердитые комочки в корзину.

#### 5. «Карусель».

«Ели, ели, ели, ели завертелись карусели...». Дети бегут по кругу, держась за руки.

#### 6. «Прощание».

– Молодцы! Хорошо занимались! Щенок прощается с каждым ребёнком.

### Занятие 2.

#### 1. «Знакомство с зайкой»

Дети по кругу знакомятся с зайкой, который боится. Каждый ребенок называет своё имя. Гладит зайку: - «Ты хороший! Я тебя не обижу!»

#### 2. «Паровозик» катаем зайку.

Каждый ребёнок берёт зайку и, как паровоз, едет по кругу. Остальные дети хлопают в ладоши, называя ребёнка по имени.

#### 3. «Раскрась листочек».

Зайка гулял в лесу и видел там много разных листочков. Дети выбирают себе листочек и раскрашивают. Каждый ребёнок рассказывает про свой листочек.

#### 4. «Танец с листочком».

#### 5. «Обмен».

Дети дарят зайке листочки, зайка оставляет детям свой портрет с листочками. (Картинки зайчиков всем одинаковые).

#### 6. «Завершение»

Зайчик хвалит каждого: - Ты молодец! Хорошо занимался!

### Занятие 3.

1. «Здравствуй Зайка!» – Заяц забыл, кого как зовут. Дети здороваются с зайкой, называют своё имя, говорят, во что любят играть.

2. Танец «Зайка походи.....». Я – Зайка люблю танцевать. Помните, как мы с листочками танцевали.

Хочу показать вам новый танец «Зайка походи....».

3. **«Что на завтрак?»** - Что-то я проголодался, после танца. Я сегодня не завтракал! А вы завтракали? Ответы детей, кто, что ел на завтрак. - Очень хочется покушать!
4. **Путешествие в сад за ягодками.** Дети выбирают из раскрасок фруктов и ягод кому что нравится. По очереди рассказывают, кто что выбрал, почему.
5. **«Раскрась».** Дети раскрашивают выбранные картинки. Рассказывают, какие цвета использовали.
6. **Игра «Угощение».** Зайка кушает, благодарит каждого ребёнка.
7. **Игра «Паровозик».** - Вы меня накормили, за это я покатаю вас на паровозе. Песенка «Паровозик чух – чух - чух.....». (Муз. Железновой). Дети строятся в общий паровоз. Каждый из детей по очереди становится первым вагончиком и держит зайку. Причём первого меняет ребёнок из хвоста поезда.

#### Про Занятие 4.

1. **«Здравствуй Зайка!»** – Заяц забыл, кого как зовут. Дети здороваются с зайкой, называют своё имя, говорят, что любят кушать .
2. **Слушаем песенку.** «А я люблю кушать морковку и капусту!». Песенка. (Хрустят морковкой ловко и взрослые, и дети. Капуста и морковка вкусней всего на свете! Морковку очень важно есть – в ней витамины есть!)
3. **Путешествие в огород за овощами.** Дети выбирают из раскрасок кому что нравится. По очереди рассказывают, кто что выбрал, почему.
4. **«Раскрась».** Раскраска овощей капуста, морковь, свекла, лук. Рассказ детей о своём рисунке.
5. **Пальчиковая гимнастика.** «Салат». Зайка учит делать салат «– мы капусту рубим, рубим...»
6. **Игра «Угощение».** Зайка кушает, благодарит каждого ребёнка.
7. **Танец.** «Зайка прыгал». Муз. Железновой.
8. **Прощание с зайкой.** «До свиданья зайка, ты хороший. Приходи к нам снова». Заяц хвалит каждого ребенка. «Ты молодец! Хорошо занимался!»
8. **Прощание с зайкой.** Заяц хвалит каждого ребенка. «Ты молодец! Хорошо занимался

#### Занятие 5.

1. **«Здравствуй Зайка!»** – Заяц забыл, кого как зовут. Дети здороваются с зайкой, называют своё имя, говорят: «Я рад тебя видеть!».
2. **Пантомима.** «Путешествие в лес». Дети шагают по кругу и показывают движения. «Мы шагаем по тропинке, топ-топ, топ-топ. По болоту – чаф-чаф, чаф-чаф. Через ручеек прыг-прыг. Сквозь бурелом ползем. Вышли на полянку, а там грибы! Собираем в лукошко».
3. **Грибы.** Дети по очереди рассказывают, кто какие грибы собрал в лесу. Выбирают понравившийся гриб из раскрасок.
4. **«Раскрась».** Дети раскрашивают выбранные картинки. Рассказывают, какие цвета использовали.
5. **Танец.** «По лесной лужайке разбежались зайки, вот такие зайки, зайки побегайки..» танец зайчиков.
6. **Прощание с зайкой.** Заяц хвалит каждого ребенка. «Ты молодец! Хорошо занимался!» «До свиданья зайка, ты хороший. Приходи к нам снова».

#### Занятие 6.

1. **«Здравствуй»!** Дети здороваются друг с другом: «Я рад тебя видеть». Передают яблочко.
2. **Рассказ о себе**, по желанию. Говорит тот, у кого в руках яблочко.
3. **Зайка приходит в гости к детям.** Учат игре «Зайка серенький сидит, и ушами шевелит...» играем 3 раза.
4. **«Домик для зайки».** Что бы прятаться от лисы, зайке нужен домик. Посмотрите и выберете понравившийся домик!
5. **«Раскраска».** Дети раскрашивают выбранные картинки. Рассказывают про домик и как раскрасили.
6. **Игра с Зайкой.** «Зайка, зайка, деток выбирай-ка! Деток всех я знаю, Олю выбираю!». Дети стоят в шеренгу. Ребенок с Зайкой в руках ходит мимо детей, выбирает и передает игрушку другому ребенку. Другой вариант игры – хоровод. Ребенок с зайкой в центре круга. Для детей 3х лет больше подходит хоровод. Для 4х летних - первый вариант игры.
7. **Прощание.** Дети передают яблочко и хвалят друг друга. «Ты молодец, хорошо занимался»!

### Занятие 7.

1. **«Здравствуй»!** Дети здороваются друг с другом: «Я рад тебя видеть». Передают яблочко.
2. **Рассказ о себе**, по желанию. Говорит тот, у кого в руках яблочко.
3. **Зайка приходит в гости к детям.** Учат игре «Волшебный мешочек». Секрет, покажи секрет, поменяйся, если захочешь.
4. **Игра «Зайка серенький сидит...»** Играем 3 раза.
5. **Пальчиковая гимнастика «Замок».**
  - На дверях висит замок.
  - Кто его открыть бы мог?
  - Постучали. Покрутили.
  - Потянули и открыли!
6. **«Раскраска».** Замок и ключик. Дети раскрашивают выбранные картинки, рассказывают, как раскрасили.
7. **Прощание.** Дети передают яблочко и хвалят друг друга. «Ты молодец, хорошо занимался»

### Занятие 8.

1. **«Здравствуй»!** Дети здороваются друг с другом: «Я рад тебя видеть». Передают яблочко.
2. **Рассказ о себе**, по желанию. Говорит тот, у кого в руках яблочко.
3. **Зайка приходит в гости к детям.** Играет в игру «Волшебный мешочек». Секрет, покажи секрет, поменяйся, если захочешь.
4. Зайка проголодался. **Пальчиковая гимнастика. «Салат».** Салат для зайки. «Мы капусту рубим, рубим...»
5. **«Раскраска».** Раскрась тарелочку. Узор в круге. Дети раскрашивают выбранные картинки. Рассказывают, как раскрасили тарелочку.
6. **Игра – коммуникация «Пожалей зайку».** Зайка плачет. Ударил ножку. Дети передают зайку, жалеют его. «Не плачь зайка, все пройдет».
7. **Танец « Зайка походи.....».** Зайка не плачет, хочет веселиться и танцевать, ножка не болит.
8. **Прощание.** Дети передают яблочко и хвалят друг друга. «Ты молодец, хорошо занимался»!

### Занятие 9.

1. **«Здравствуй»!** Дети здороваются друг с другом: «Хорошо, что ты здесь!» Передают зайку.
2. **Игра – драматизация** «Пожалей зайку». Зайчик плачет. «Не хочу в детский сад!» «Хочу домой к маме!» Дети передают зайку, жалеют его. «Не плачь зайка, все ходят в детский сад, мама придет».
3. **Беседа.** Зачем дети ходят в д/с.
4. **«Раскраска».** Игрушки для зайки. Дети раскрашивают выбранные картинки. Рассказывают, как раскрасили.
5. **Танец «По лесной лужайке...».** Дети показывают движения. Бегают, присаживаются в кругу, кушают, умываются, прыгают.  
По лесной лужайке разбежались зайки.  
Вот какие зайки, зайки побегайки.  
Сели зайчики в кружок, роют лапкой корешок.  
Вот какие зайки, зайки побегайки.  
Лапкой умываются, на праздник собираются.  
Вот какие зайки, зайки побегайки!
6. **Прощание.** Дети передают зайку и хвалят друг друга. «Ты молодец, хорошо занимался»!

### Занятие 10.

1. **«Здравствуй»!** Дети здороваются друг с другом: «Хорошо, что ты здесь!» Передают зайку.
2. **Игра – драматизация** «Познакомьтесь с моим другом»! Зайка рассказывает о своем друге. Дети передают друга зайки и говорят кто их друг, какой он.
3. **Песенка друга.** Мой друг умеет петь песенку. Давайте послушаем.
4. **Танец под песенку друга.** Имитация на слова песенки и повторение слов.
5. **Игра «Мы дружные».** Учим считалку «А си-си-си, А жу-жу-жу. А си, А жу, с тобой дружу!» Дети играют парами.
6. **Прощание.** Дети передают зайку с другом и хвалят друг друга. «Ты молодец, хорошо занимался».

### Занятие 11.

1. **Групповое «Здравствуйте!»** громко, тихо, спокойно.
2. **Добрые слова.** Дети здороваются друг с другом: «Хорошо, что ты здесь!» Передают зайку.
3. **Игра «Мы дружные».** Вспоминаем считалку «А си-си-си, А жу-жу-жу. А си, А жу, с тобой дружу!» Дети играют парами.
4. Следующее занятие последнее! Любимая Зайкина игра!
5. **Игра «Паровозик».** Песенка «Паровозик чух – чух - чух.....». (Муз. Железновой). Дети строятся в общий паровоз. Каждый из детей по очереди становится первым вагончиком и держит зайку. Причем первого меняет ребёнок из хвоста поезда.
6. **«Раскраска».** Паровоз. Дети раскрашивают выбранные картинки. Рассказывают, как раскрасили.
7. **Танец.** «Зайка прыгал». Муз. Железновой.
8. **Прощание.** Дети передают зайку, хвалят друг друга. «Ты молодец, хорошо занимался»!

## Занятие 12.

1. **Групповое «Здравствуйте!»** громко, тихо, спокойно
2. **Коллаж.** Наше занятие последнее. Сегодня будем делать коллективную, общую работу на большом листе. Коллаж «Ура! Мы ходим в детский сад!»
3. **Наш Детский сад.** Представьте, что детский сад, в который вы ходите, был бы д/с для зайчиков. Кто каким зайчиком хотел бы здесь быть. Выберите картинку зайчика, похожего на вас.
4. **«Раскраска».** Дети раскрашивают выбранные картинки. Приклеивают на большой лист. Рассказывают, как раскрасили.
5. **Прощание.** Я приходила к вам с зайкой много раз. Теперь наши занятия закончились. Всем спасибо за хорошие занятия. Вы молодцы! Хорошо занимались! Аплодисменты!

Коллаж вывешивается в группе на доступном для детей месте.

### Список литературы:

1. Аллан Джон. Ландшафт детской души. – СПб - Мн., 2007
2. Астапов В.М. Тревожность у детей. - М., 2010
3. Бреслав Г.М. Психология эмоций. - М., 2008
4. Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста. - СПб, 2005
5. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - СПб, 2010
6. Заморев СИ. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы. СПб., Речь, 2002
7. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб, 2006
8. Костина М.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб., Речь, 2000
9. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. - СПб, 2012
10. Лисина М.И., Синько Т.В. Азбука общения. СПб, 2008
11. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. М., Генезис, 2000
12. Мустакас К. Игровая терапия. СПб., Речь, 2000
13. Мэш Э., Волф Д. Детская патопсихология. Нарушение психики ребенка. СПб-Москва, 2008
14. Ташева А.И., Гриднёва СВ. А я не боюсь! М., Генезис, 2002
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать (№1 - №4).
16. Психологические игры и упражнения. М., Генезис, 2001
17. Хайди Кэдьусон, Чарльз Шеффер. Практикум по игровой психотерапии. СПб., Питер, 2000.
18. Юнг К.-Г. Аналитическая психология. - М., 2009